

MENÚ DEPORTIVO

MES DE SEPTIEMBR

L

M

M

J

V

SOPA DE POLLO
POLLO AL HORNO
C/N VERDURAS

02

SOPA DE CHOROS
PESCADO AL HORNO
LENTEJITAS GUIADAS
POSTRE / REFRESCO

03

ENSALADA FRESCA
POLLO C/N PIMIENTOS
SALTADOS
POSTRE / REFRESCO

04

CREMA DE ZAPALLO
TALLARIN SALTADO
C/N VERDURAS
POSTRE / REFRESCO

05

ENSALDA FRESCA
POLLO CON PIMIENOTS
SALTADOS
REFRESCO / POSTRE

06

ENSALADA DE PALTA
BISTEC DE CARNE
TRIGO GUIADO
POSTRE / REFRESCO

09

ENSALADA RUSA
POLLO APANADO C/N
PALLARES
POSTRE / REFRESCO

10

CONSOME DE PESCADO
SALTADO DE RES
CON ARROZ
ALVERJADO
POSTRE / REFRESCO

11

ENSALADA FRESCA
PECHUGA DE POLLO
CHOCLO SANCOCHADO
POSTRE / REFRESCO

12

ENSALADA DE FICEOS
REPOLLO SALTADO
C/N POLLO
POSTRE / REFRSCO

13

ENSALADA FRESCA
POLLO C/N PIMIENTOS
SALTADOS
POSTRE / REFRESCO

16

CREMA DE ZAPALLO
TALLARIN SALTADO
CON VERDURAS
POSTRE / REFRESCO

17

ENSALADA
PAVITA AL HORNO
CON PAPA
SANCOCHADA
POSTRE/ REFRESCO

18

CREMA DE ZAPALLO
TALLARIN SALTADO C/
VERDURAS
POSTRE / REFRESCO

19

ENSALADA PALTA
BISTECK DE CARNE
TRIGO GUIADO
POSTRE/LIMONADA

20

CREMA DE
ESPARRAGOS
POLLO A LA PLANCHA
CON VERDURAS
SALTEADAS
POSTRE / REFRESCO

23

CHILCANO
FILETE DE PESCADO
SALTADO DE VAINITAS
POSTRE / REFRESCO

24

SOPA MARON
PESCADO A LA
PLANCHA
ARROZ CON CHOCLO
POSTRE / REFRESCO

25

ENSALADA
ESPARRAGOS SALTADO
DE RES DE PIMIENTOS
PAPA AMARILLA
POSTRE / REFRESCO

26

CREMA DE
ALVERJAS
FILETE DE POLLO
VERDURAS COCIDAS
POSTRE / REFRESCO

27

Ensalada espárragos
Saltado res de pimientos
Arroz Blanco
Papa amarilla
Fruta / Refresco

30



MENÚ DIETA

MES DE SEPTIEMBRE

L

M

M

J

V

<p>Dieta de Pollo Res a la Plancha Arroz Blanco</p> <p>02</p>	<p>Consomé de Res Pescado a la Plancha Con Legumbres Arroz Blanco Fruta/Limonada</p> <p>03</p>	<p>Ensalada Fresca Asado de Pollo Yuca Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>04</p>	<p>SUSTANCIA D EPOLLO FILETE DE POLLO CON ESPARRAGOS Y CAMOTE SANCOCHADO POSTRE/ REFRESCO</p> <p>05</p>	<p>CALDO DE POLLO CAUGUA RELLENA DE ATUN POSTRE/ REFRESCO</p> <p>06</p>
<p>ENSALADA DE PALTA PESCADO AL VAPOR CON</p> <p>09</p>	<p>CREMA DE BROCOLI SALMON A LA PLANCHA CON ESPARRAGOS Y</p> <p>10</p>	<p>Ensalada Fresca Filete de Pescad Papas Cocktail Arroz Blanco</p> <p>11</p>	<p>CALDITOS DE HUEVOS POLLO AL CHIMICHURRI REFRESCO / POSTRE</p> <p>12</p>	<p>ENSALADA DE LA ESTACION CON HUEVOS PICADOS FILETE DE RES</p> <p>REFRESCO Y POSTRE</p> <p>13</p>
<p>CREMA DE PAPA OMELETTE DE VERDURAS</p> <p>16</p>	<p>ENSALADA DE MEDITERRANEA PESCADO AL VAPOR PAPAS COKTEL</p> <p>17</p>	<p>ENSALADA PRIMAVERAL PESCADO CON SALTEADO DE ZUQUINI Y BERENGENA REFRESCO Y POSTRE</p> <p>18</p>	<p>CHILCANO PESCADO A LA FLORENTINA PAPAS AL PEREJIL REFRESCO Y POSTRE</p> <p>19</p>	<p>ENSALADA SW CHOCLO POLLO A LA NARANJA CAMONTE SANCOCHADO REFRESCO Y POSTRE</p> <p>20</p>
<p>ENSALADA MIXTA PESCADO A LA PLANCHA PAPAS SANCOCHADAS REFRESCO /POSTRE</p> <p>23</p>	<p>ENSALADA MIXTA PESCADO A LA PLANCHA PAPAS</p> <p>24</p>	<p>CHORITOS A LA CHALACA PESCADO AL HORNO GUIISO DE LENTEJAS ENSALADA</p> <p>25</p>	<p>OCOPA AREQUIPEÑA RES AL VINO YUCA SANCOCHADA ENSALADA DE TOMATE FRUITA/REFRESCO</p> <p>26</p>	<p>HUEVOS A LA RUSA RES A LAS FINAS HIERBAS PAPA SANCOCHADA ENSALADA FRESCA FRUTA/REFRESCO</p> <p>27</p>
<p>CREMA DE ZANAHORIA VERDURAS SALTEADAS CON RES ENSALADA DE CHOCLO ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>30</p>				



MENÚ REGULAR

MES DE SETIEMBRE

L

M

M

J

V

SOPA DE CASA
ENSALADA RUSA
POLLO AL HORNO CON
PURE
LOMITO SALTADO
REFRESCO / POSTRE

02

ENSALADA DE FIDEOS
CONSOME DE POLLO
POLLO A LA JARDINERA
PAVITA CON GARBANZO
REFRESCO / POSTRE

03

SOPA DE SEMOLA
SOPA A LA MINUTA
PESCADO FRITO CON
MENESTRA MARRON
ESROFADO DE POLLO

04

BOLIYUCA
SOPA DE SEMOLA
ALBONDIGAS CON CARNE
POLLO MECHADO CON
MENESTRA
REDRESCO / POSTRE

05

SOPA DE VERDURAS
ENSALDA DE PALTA
CARNE MOLIDA CON
PURE DE PAPA
TALLARINES ROJOS
REFRESCO POSTRE

06

TORTITA DE CHOCLO
SOPA DE POLLO
ESTOFADO DE VERDURAS
SECO DE CARNE CON
FREJOELS
REFRESCO / POSTRE

09

ENSALADA SALPICON DE
POLLO
PESCADO A LA
CHORRIILLANA CON
MENESTRA
POLLO AL HUACATAY
CON PAPA
REFRESCO/POSTRE

10

BROCHETA DE POLLO
SOPA WANTAN
CHAUFA
ARROZ TAPADO C/PALATANO
FRITO
REFRESCO/POSTRE

11

SOPA DE CHOROS
YUCA FRITA CON SALSA
CHULETA ASADA CON
PURE DE PAPA
SECO DE POLLO CON
MENESTRA
REFRESCO/POSTRE

12

AGUADITO VERDE
ENSALADA FUSILE
OLLUCO CON CARNE Y
ARROZ
POLLO BROASTER
POSTRE/ REFRESCO

13

CHURUMBO
ENSALADA FRESCA
ASADO DE POLLO
LOMO SALTADO
REFRESCO/POSTRE

16

SOPA DE SEMOLA
WANTAN FRITO
POLLO FRITO CON PURE
TALLARIN AL PESTO
REFRESCO/ POSTRE

17

SOPA DE CASA
BOLI YUCA
POLLO A LAS HIERBAS
C/PAPA
ARROZ CON POLLO
REFRESCO / POSTRE

18

SOPA
SALPICON DE POLLO
ADOBO DE POLLO
C/MENESTRA
ARROZ CON CHANCHO
REFRESCO/POSTRE

19

SOPA DE FUCHIFU
TEQUEÑOS
ARROZ CHAUFAS CON
POLLO
MONDONGUITO A LA
ITALIANA
REFRESCO / POSTRE

20

SOPA PERUANA
TORTITA DE CHOCLO
BISTECK AL JUGO C/PAPA
SANCOCHADA
POLLO SALTADO
C/MENESTRA
REFRESCO/ FRUTA

23

ENSALADA FRESCA
SOPA DE CASA
TALLARINES A LA
BOLOGÑESA
ARROZ ALVERJADO CON
POLLO
REFRESCO/ POSTRE

24

SOPA DE CASA
ENSALADA DE PALTA
OSOBUCO EN SALDA DE
CHAMPIÑONES
ASADO DE POLLO
REFRESCO / POSTRE

25

SOPA DE SEMOLA
ENSALDA DE ESTACION
PAVITA MECHADA
C/MENESTRA
POLLO MECHADO CON
MENESTRA
REFRESCO/POSTRE

26

SOPA DE POLLO
ENSALADA RUSA
CHULETA FRITA PAPA
SANCOCHADA
PESCADO APANADO CON
MENESTRA
REFRESCO / POSTRE

27

SOPA DE TRIGO
ENSALADA FRESCA
POLLO A LA MOSTAZA CON
PAPA DORADA
SECO DE POLLO CON
MENESTRA
REFRESCO / POSTRE

30



MENÚ VEGETARIANO

MES DE SETIEMBRE

L

M

M

J

V

Cuscus con Verduras
BBQ de Carne de Soya
Arroz Integral
Fruta / Refresco

02

CREMA DE ESPARRAGOS
SALTADITO DE TOFU CON
VERDURAS
PAPAS AL OREGANO
FRUTA/REFRESCO

03

Pizza Vegetariana
Cordón Blue/Puré
Arroz Integral
Fruta / Refresco

04

Ensalada de Brecol
Sanwich Day
Arroz Integral
Fruta / Refresco

05

Judias Verdes
Salteadas
Parrilla Champiñones
Arroz Integral
Fruta/Refresco

06

ENSALADA DE HABAS
TORTILLA DE AVENA Y
VERDURAS
GUIZO DE FREJOLES
FRUTA/REFRESCO

09

CREMA DE ESPINACAS
CROQUETAS DE
COLIFLOR CON QUESO
GUIZO DE QUINUA
FRUTA/REFRESCO

10

ENSALADA CAPRESSE
ZAPALLITO ITALIANO
RELLENO CON QUESO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

12

ENSALADA DE BROCOLI
ALBONDIGAS DE LENTEJAS
TALLARINES ROJOS
FRUTA/REFRESCO

13

Espárragos a la vinagreta
Tortilla de champiñones
Arroz Integral
Fruta / Refresco

14

SOPA DE LENTEJAS
SUFLEE DE VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

16

Crema de Verduras c/ mijo
Molde de papa con
Chorizo
Arroz Integral
Fruta / Refresco

17

Espaguetti con pisto
Garbanzo a la Española
Arroz Integral
Fruta / Refresco

18

Cuscus con Verduras
BBQ de Carne de Soya
Arroz Integral
Fruta / Refresco

19

Ensalada Cocida
Curry de Vegetales
Arroz Integral
Fruta / Refresco

20

ENSALADA COCIDA
REVUELTOS VEGANOS
CON TOFU
ARROZ INTEGRAL

23

SOPA DE TOMATE
VEGETARIANA
BERENGENA AL
HORNO
PAPAS A LA DIBLA
FRUTA/REFRESCO

24

ENSALADA COCIDA
REVUELTOS VEGANOS
CON TOFU

25

Guisantes con patatas
Chaufa con Carne de Soya
Arroz Integral
Fruta / Refresco

26

Ensalada de Tomate
Tallarines a la huacaina
Arroz Integral
Fruta / Refresco

27

SOPA DE TOMATE
OMELETTE DE VERDURAS
GUIZO DE ALVERJA
PARTIDA
FRUTA/REFRESCO

30